

MASARYKOVA UNIVERZITA

Fakulta sportovních studií

Klik

Technika a charakteristika cviku

Bibrová Michaela

Buchtová Michaela

Hurt František

Charakteristika

Klik je jeden z nejznámějších cviků, se kterými se můžeme v silových sportech potkat. Jeho opakovaným prováděním posilujeme horní část těla, zejména pak prsní svaly, tricepsy a přední část deltového svalu. Samozřejmě zároveň dochází k zapojení střední a spodní části trapézového svalu, přímého svalu břišního, předního pilovitého a velkého hýžděového svalu. (Contreras, 2014) Jelikož je tento cvik velmi hojně aplikován v tréninkových jednotkách amatérů, pokročilých, ale i profesionálních sportovců, vzniklo již několik modifikací, jak si jej ztížit, či ulehčit. Snaží-li se sportovec vyhnout stereotypu, stačí změnit úhel v ramenním kloubu a okamžitě dochází k zapojení jiných svalových skupin. Dále je možné vykonávat cviky s vyvýšením horních, či dolních končetin, kliky stranou, kliky ve stojce, či kliky na jedné ruce. (Kalimon, 2016) Pokud má jedinec možnost cvičit s pomůckami, jako jsou balanční plošiny, TRX, gymnastický míč, foam roller, činky a jiná závaží, může je také zapojit do tohoto cvičení. Než začneme tyto modifikace aplikovat, měli bychom mít zvládnutou techniku kliku klasického (pokud se nejedná o modifikaci, jež nám cvik zjednodušuje).



Využití ve sportu

Z důvodu zapojení většiny svalů horní poloviny těla a materiální nenáročnosti se s klikem setkáme ve většině sportovních disciplín. Sportovci, kteří ve svém výkonu přímo využívají síly horní poloviny těla zapojí tento cvik do své všeobecné silové přípravy. Řadíme sem tyto sporty: atletika (hod diskem, oštěp, vrh koulí...), kalisthenika, hokej, plavání, basketbal, tenis, baseball, OCR běh (obstacle course races), či například běžecké lyžování. Na druhou stranu sportovci, kteří k vykonávání své disciplíny sílu horní poloviny těla nevyžívají mohou tento cvik zapojit do tréninku v rámci kompenzačního cvičení. Prevence svalových dysbalancí, celkové zpevnění těla a zvýšení zdatnosti jedince jsou často důvody, proč se tomuto cviku věnují také běžci, cyklisti, fotbalisti, skokani, nebo tanečníci. (Bursová, 2005)

Nácvik techniky

Klik je používán v celém fitness odvětví na rozvoj síly horní části těla, stabilitu a silovou vytrvalost. Je také všeobecně uznáván jako vynikající měřítko u testů v ozbrojených a bezpečnostních složkách. Nesmíme však zapomínat na to, že je jedním ze základních pohybových vzorů, a to už od 6. měsíce našeho života. Klik je tedy především o celkové stabilizaci trupu, a navíc lze na tomto „obyčejném“ cviku poznat mnoho slabostí a problémů na těle.

Tato selhání můžeme pozorovat z technické či silové stránky nebo nedostatečné mobility především ramenního kloubu. Jedná-li se o technické selhání, je nutné zjistit příčinu, a to nejlépe tak, že jedince požádáme, aby nám daný prvek provedl začátku, abychom mohli zanalyzovat celkový pohyb a pokusit se ho nastavit do optimálního provedení. Pokud v tomto nastavení klik zvládne bez problému je třeba opravit pouze špatný pohybový stereotyp.

Ze silové stránky bývá nejčastějším problémem dysfunkce lopatek, která je velmi snadno pozorovatelná už u pouhého kleku na čtyřech nebo vzporu. Lopatky by měly zůstat centrované po celou dobu pohybu těla dolů. Není-li tomu tak, jedná se pravděpodobně o nefunkční m.serratus anterior, který při kliku cítíme pod dolními konci lopatek navazující na šikmé břišní svaly. Posílit ho můžeme nácvikem tzv. **serratus kliku**, kde výchozí poloha spočívá ve vzporu nebo ve vzporu klečmo a soustředíme se jen na pohyb lopatek.

Dalším častým problémem je flexe krční páteře, kde jsou ochablé krční extensory a přetížený m.sternocleidomastoideus a m.scaleni, jejichž nevyrovnanosti je třeba napravit.

Zpozorovat můžeme i zvýšenou hrudní kyfózu, která je známkou slabých svalů ramene nebo zvýšenou hrudní lordózu, ta nám značí slabé prsní svaly. V obou případech je vhodné zvolit nácvik kliku z vyvýšené plochy pod hrudníkem např. jóga blokem.

Nedostatečnou mobilitu v ramenním kloubu je třeba napravit postupným zvyšováním rozsahu pohybu správně zvoleným mobilizačním cvičením již při rozcvičení. Nedostatečnou mobilitu v zápěstí můžeme krom zvyšování rozsahu pohybu zlepšit i vypořádáním např. pěnovou podložkou.

Metodická řada

Naučit se správně klik pomocí průpravných a nápravných cviků je nejlepší možnou cestou, jak se vyvarovat špatným pohybovým vzorům a zraněním sportovce.

Začátkem všech těchto cvičení by měl být vzpor. Ve správném nastavení všech segmentů, kloubů a aktivací dýchání je sice obtížnou, ale dokonalou ukázkou kontroly nad svým tělem. V případě, že je tato pozice pro nás příliš složitá a nedokážeme udržet optimální postavení, zvolíme snadnější variantu např. vzpor o zed', lavičku nebo plyobox nebo podpor na předloktí.

Dopracujeme-li se k výdrži ve vzporu alespoň 30s bez narušení stabilní polohy, přecházíme pomalu do pokrčených loktů do 45 stupňů a zpět. Pokud je pro nás plný klik stále příliš náročný, podložíme hrudník jóga blokem.

Klik se zvýšenými nohama



Snadným způsobem pro zatížení kliku je postupné zvedání noh na vyšší stupeň (např. step bedýnka, lavička, atd.) Zvyšujeme tak zatížení horní části i středu těla.

Klik s gumou



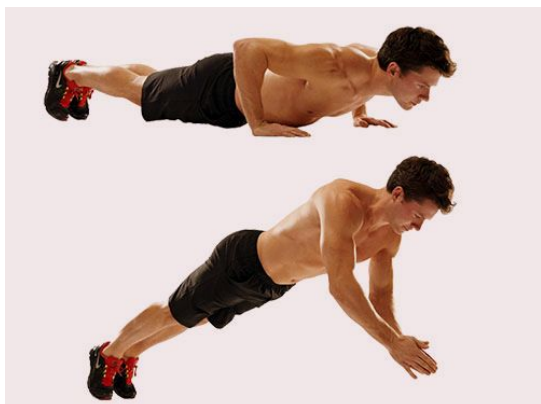
Tyto variace kliků jsou dobré v postupném a plynulém zatížení horní části trupu směrem nahoru a snížení tlaku při pohybu dolů a to takovou silou, jakou si vždy sami nastavíme.

Kliky na jedné ruce



Spočívá především v upravení opěrné báze, tedy rozšířeného postoje nohou a klik pouze na jedné ruce. Varianta, která je velmi obtížná, avšak prospěšná pro zvýšenou aktivaci stabilizátorů lopatky, zvýšených nároků na střed těla a dané rameno.

Výbušné kliky



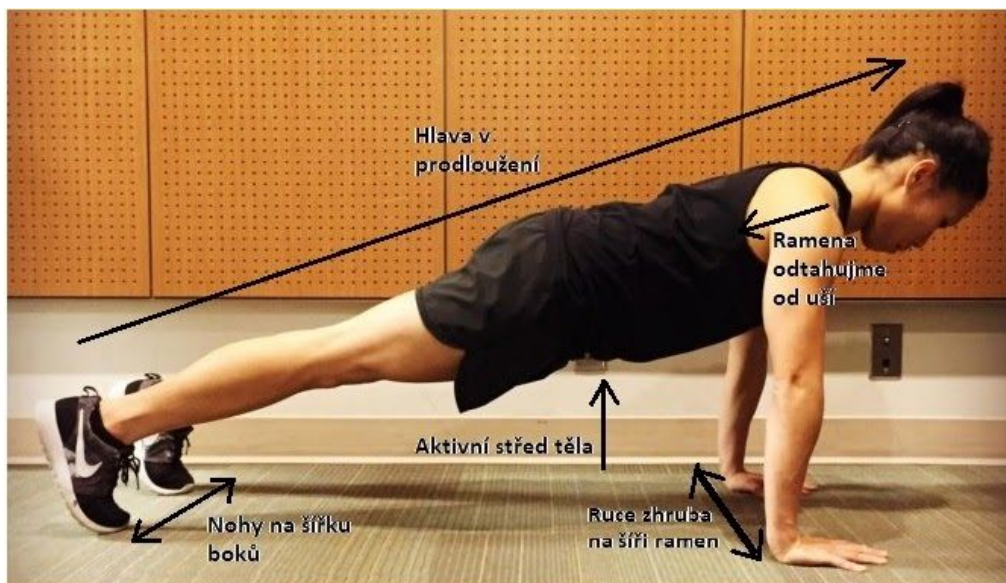
Jsou takovou variací, kdy snažíme dostat tělo nad zem (můžeme vložit i tlesknutí) a poté brzdíme dopad zpět do kliku. Nutné je však brát v potaz, že jsou variantou nejnáročnější a musíme stále dbát na dostatečnou stabilizaci těla.

Správné provedení cviku

Jak již bylo výše zmíněno, klik je často používaným cvikem jak u pokročilých sportovců, tak i u amatérů. Je tedy dobré znát správnou techniku cviku.

Začneme tedy postavením rukou. Měli bychom mít oporu o celou dlaň a prsty, ruce na šíři ramen, nebo širší- dlaně směřují kolmo k ramenům. Zároveň ruce aktivně “trhají” podlahu od sebe a odtlačují trup ke stropu. Dalším bodem jsou nohy, jež jsou od sebe na šíři boků s oporou o prsty. Hlava je v prodloužení páteře, ramena odtahujeme od uší a hrudník zůstává otevřený. Takové postavení udržujeme po celou dobu provádění kliku. Důležité je myslet na stabilizaci lopatek a ramenního kloubu. Lopatky jsou rovnoběžně s páteří, přičemž “nevyčnívají” od těla. Stejně jako u lopatek, je důležité myslet na stabilizaci trupu. Stabilizace trupu je zajištěna tzn. bráničním dýcháním. U bráničního dýchání se aktivuje, jak už název napovídá, bránice, ale dochází zde také k zapojení okolních svalů břišních, zádových a dalších struktur podílejících se na nitrobřišním tlaku.

Klik začíná ohybem v loktech, které směřují lehce od hrudníku. Celé tělo se pomalu přibližuje k zemi. Během tohoto pohybu neustále kontrolujeme správné postavení všech segmentů. Zastavíme se kousek nad zemí a odtlačujeme se zpět nahoru.



To, co jsme si výše uvedli, je správná technika pro provedení klasického kliku, nabízí se tu možnost provedení další modifikace kliku, a to tricepsového. U tricepsového kliku je základní postavení stejné, s výjimkou loktů, které držíme po celou dobu provádění cviku blíž k tělu. Tato modifikace je vhodná pokud chceme zapojit více trojhlavý sval pažní (m. triceps brachii).

Nejčastější chyby

Nesprávné provedení kliku často vychází už ze špatného základního postavení. Řadíme sem postavení lopatek a ramenního kloubu, špatné zapojení břišních a zádových svalů, špatné postavení šířky rukou apod.

Nejčastější chybou je “zavěšení do ramen” při nestabilitě lopatek. Během tohoto provedení dochází k minimální aktivitě mezilopatkových svalů. Další chybou je “vyvěšení do hypermobilních loktů”, a proto je vždy dobré myslet na mírné pokrčení v kloubu. Toto pravidlo platí primárně pro hypermobilní jedince. Nesmíme také opomenout problém neaktivního břišního lisu, který způsobí prohnutí v bederní páteři. Často prováděnými chybami jsou mimo jiné hyperflexe v kyčelním kloubu (tělo vypadá z profilu jako střecha), hlava v předklonu, či v záklonu.

Seznam použité literatury

BURSOVÁ, Marta. *Kompenzační cvičení: uvolňovací, protahovací, posilovací*. Praha: Grada, 2005. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-0948-2.

CONTRERAS, Bret. *Posilování: na anatomických základech / Bret Contreras ; [překlad Daniela Stackeová]*. 2014. ISBN 9788024750750.

CORE A CESTA KE SKUTEČNÉMU KLIKU [online]. 21.4.2013 [cit. 2020-04-19]. DOI: <http://www.coretraining.cz/2013/04/core-a-cesta-ke-skutecnemu-kliku/>. Dostupné z: <http://www.coretraining.cz/2013/04/core-a-cesta-ke-skutecnemu-kliku/>

DIAMOND-WALKER, Natasha. *501 nejlepších posilovacích cviků: vytvořte si dokonalé sestavy cvičení k dosažení svých vlastních cílů a objevte ohromující skryté struktury svého těla*. Přeložil Manfred STRNAD. Praha: Euromedia Group, 2019. Esence. ISBN 978-80-7617-972-1.

GÁLL, Martin. *Rozvoj dynamické síly na balanční plošině*. [online]. Brno, 2009 [cit. 2020-04-16]. Dostupné z: <https://is.muni.cz/th/ibc8c/>. Bakalářská práce. Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií. Vedoucí práce Hana Bubníková.

KALIMON, Michal. *Rozvoj silových schopností pomocí kalisteniky*. Praha, 2016. Diplomová práce. Univerzita Karlova v Praze, Fakulta pedagogická. Vedoucí práce PhDr. Martin Dlouhý, Ph.D.

KOLÁŘ, Pavel. *Rehabilitace v klinické praxi*. [elektronický zdroj]. *Rehabilitace v klinické praxi [elektronický zdroj] / Pavel Kolář ... [et al.]* [online]. 2013 [cit. 2020-04-16].

PAUL, Sorace, ed. *The Biomechanics of the Push-up: Implications for Resistance Training Programs*. *Strength and Conditioning Journal*. 2013, , 6.

PETR, Miroslav a Petr ŠŤASTNÝ. *Funkční silový trénink*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2012. ISBN 978-80-86317-93-9.

RAMSAY, Craig. *Strečink - anatomie*. Brno: CPress, 2014. ISBN 978-80-264-0354-8.

TLAPÁK, Petr. *Posilování kloubní kondice: centračně-stabilizační cvičení / Petr Tlapák*. 2018. ISBN 9788074200533.